

NT

CRUZ DE TEJEDA

Sabrina Vega - ¿Triunfará su hijo en la vida? - Cantabria, un paraíso por descubrir
Teno Alto - Marsella - Playa Santiago - Invertir en salud

STAFF

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Beneharo Mesa · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Beneharo Mesa, Enrique Areilza, Astrid da Silva, Julia Laich, Alberto Piernas, Aarón Rodríguez González, Raquel Álvarez, Cristina Torres Luzón, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

FOTO DE PORTADA

José Chiyah Álvarez

FOTOGRAFÍAS

Rocío Eslava, José Chiyah Álvarez, Julia Laich, Juan MaRe, Unplash, Pixabay, Adobe Stock.

ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario.

PUBLICIDAD

publicidad@barabaracomunicacion.com · 922 897 517

BINTER

Rodolfo Núñez – Presidente

Alfredo Morales – Vicepresidente

Noelia Curbelo – Relaciones Institucionales y Comunicación

SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

www.bintercanarias.com · Facebook · Twitter · Instagram · www.revistabinter.com

NT es una producción de BARA-BARA 3.0 S. L. exclusiva para BINTER.

Escríbenos a buzon@barabaracomunicacion.com.

BINTER y BARA-BARA 3.0 S. L. no se hacen responsables de los contenidos publicitarios ni de las opiniones vertidas por los colaboradores en sus artículos. Reservados todos los derechos. Prohibida su reproducción, edición o transmisión total o parcial por cualquier medio y en cualquier soporte, sin autorización expresa por escrito de BARA-BARA 3.0 S. L.

IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

Con la asistencia técnica de 2informática

Depósito legal TF 582-2019

En la revista **NT** se ha utilizado papel obtenido a partir de bosques gestionados de forma sostenible certificada.

HECHO EN CANARIAS

MÁS UNIDOS Y CONECTADOS

Seguimos avanzando hacia el final de 2021 con nuestra mirada puesta en La Palma, desde que el pasado 19 de septiembre la erupción del volcán de Cumbre Vieja transformó la vida de sus habitantes, que están pasando por momentos muy duros, difíciles de imaginar por mucho que estemos habituados a vivir entre volcanes.

La fuerza de este fenómeno también se ha hecho notar en las comunicaciones. Pedimos disculpas a nuestros clientes por las molestias provocadas por la inevitable incertidumbre que implica una situación como esta, que dificulta las previsiones en la operativa, y agradecemos su comprensión. Somos conscientes de la importancia de la conectividad con la Isla y desde el inicio de la crisis hemos puesto en marcha los protocolos necesarios para realizar los vuelos, garantizando siempre la seguridad en primer lugar.

En nombre de los profesionales que conformamos el Sistema Binter, quiero transmitir nuestro cariño y solidaridad a todas las personas afectadas. La Palma es una isla maravillosa, que continúa mostrando al mundo su belleza, y aquí seguiremos estando para ayudar en todo lo posible para que así sea.

El objetivo de Binter es dotar a Canarias de la mejor conectividad y este mes tenemos novedades que contarles. En el ámbito nacional, inauguramos rutas con nuevos destinos y dotamos de más días de operación a otras ya existentes. De esta forma, en diciembre empezamos a ofrecer vuelos directos y regulares con San Sebastián y A Coruña y aumentamos las conexiones con Murcia, Asturias y Mallorca, que pasan a tener tres, cinco y seis frecuencias semanales respectivamente.

La programación de invierno también trae novedades en la operación internacional. Reactivamos la ruta con Marrakech y reforzamos los enlaces con Dakar, facilitando las conexiones con escala en Canarias entre la capital senegalesa y ciudades como Murcia, Mallorca o Venecia. Además, incrementamos los días de operación con Madeira, con vuelos desde Tenerife, y cambiamos los días de conexión con Marsella y Venecia para adaptarnos a las preferencias de nuestros clientes, que ahora tendrán más fácil hacer escapadas de fin de semana a la ciudad de los canales.

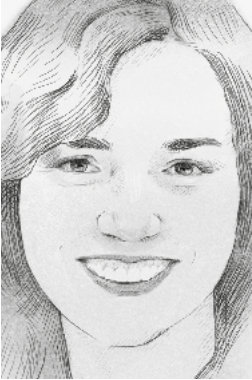
Todo este esfuerzo no sería posible sin una flota como la nuestra, reconocida como una de las más jóvenes de Europa, y a la que en la recta final de este año incorporamos el ATR 72-600 que completa las 18 unidades adquiridas de este modelo. Una flota que está deseando llevarles a todos nuestros destinos.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

Juan A. Ramsden
Coordinador general

SUMARIO

6
Sabrina Vega
Entrevista



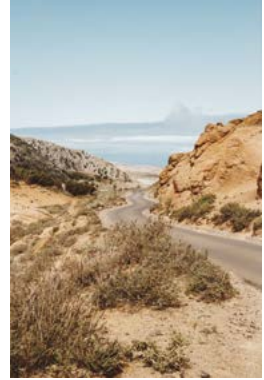
12
El informe del mes
Economía



18
Santander
Destino nacional



22
Tenerife
Destino insular



28
Marsella
Destino internacional



36
De la Cruz de Tejada a Teror
Senderos



42
Playa Santiago
Playas



46
Invertir en salud
Salud



54
Productos de otoño
Gastronomía



Porque **The** lo mereces
HOTELS

Hotel LUMM

Gran Canaria

Modernidad urbana.



Hotel Esmeralda Maris

Fuerteventura

La felicidad se respira aquí.

Aptos Morromar

Lanzarote

Relax y ocio en un entorno
de ensueño.



¡Haz tu reserva!

hotelesthe.com

PROMOCODE: **THEBINTER**





Por *Beneharo Mesa*
Ilustración por *Capi Cabrera*

«EL AJEDREZ TE DESPIERTA EL GUSTO POR LOS RETOS»

Sabrina Vega, natural de Gran Canaria, es una gran maestra de ajedrez que comenzó en este mundo a través de las clases extraescolares de su colegio. Empezó a destacar en los campeonatos por edades y posteriormente compaginó sus estudios con el ajedrez. Asimismo, fue distinguida con el Premio Reina Sofía por renunciar al Mundial de Rápidas de 2018 en protesta por las condiciones que sufren las mujeres en Arabia Saudí. En 2021 ha conquistado su octavo título de campeona de España de ajedrez, el quinto consecutivo.

Cuéntenos cómo comenzó su conexión con el ajedrez.

Mi primer contacto con el mundo del ajedrez fue a los ocho años porque me inicié en ello como actividad extraescolar en el colegio en el que cursaba, San José Dominicanas de Las Palmas. Siempre me gusta decir que realmente fui guiada por el destino porque no tenía antecedentes familiares en el ajedrez, con lo cual nació ahí: cuando me ofrecieron muchas actividades extraescolares, solo me quedé en el mundo del ajedrez. Creo que también se debió a que por entonces Canarias, y en concreto Gran Canaria, tenían mucha tradición y reconocimiento. Así que tuve la suerte de acercarme a un mundo que, sin duda, es cautivador.

El pasado agosto ganó en 48 horas hasta tres títulos. ¿Cómo se hace eso?, ¿cuál es su secreto?

Desde hace varias temporadas los ajedrecistas españoles tenemos la cita en agosto en Linares, donde se suelen celebrar habitualmente los campeonatos de España, y ahí no nos pudimos reunir este año. Empecé con el campeonato de España por equipos (este año estreno proyecto con un equipo). Comenzamos en segunda, con la suerte de que alcanzamos el título y el ascenso a primera y tras esto participé en las modalidades rápidas: el campeonato de España de ajedrez relámpago y el campeonato de España de ajedrez, que se desarrollaron durante un fin de semana, de ahí las 48

horas. Quedé muy contenta por haber ganado estas modalidades, que no tenía en mi haber. Este año he sido más competitiva y eso me alegra porque al final el ajedrez te despierta el gusto por los retos.

¿Cómo es su preparación para los torneos?

En ajedrez digamos que tenemos dos tipos de preparación. Tenemos la temporada de preparación general, en la que tratamos de reforzar los puntos fuertes y suplir algunas lagunas; es decir, potenciar conceptos y patrones para tener mayor facilidad a la hora de plantearlo en el juego práctico. Pero cuando ya te enfocas en una competición en concreto individualizas más el trabajo. Tenemos una base de datos en la que hay bastante información sobre nuestros rivales y según sale el emparejamiento de la ronda solemos hacer una preparación técnica y psicológica.

¿Sigue aprendiendo con cada partida?

Sí, el ajedrez es un mundo inagotable. En esta era tecnológica, por ejemplo, los módulos de análisis nos han ayudado muchísimo, porque han transformado o readaptado ese ajedrez más clásico a uno más moderno. Creo que una de las partes más positivas del ajedrez, lejos de los resultados, es el aprendizaje por objetivos, en el que cada mínimo detalle te sirve para seguir mejorando.

Imagino que el camino hasta aquí no habrá sido fácil. ¿Qué diría que ha sido lo más duro para usted en toda su trayectoria?

Sinceramente, no me nace emplear la palabra *dureza* o algún otro sinónimo con connotación negativa dada mi trayectoria de ajedrecista, porque sería como negar parte de la esencia vocacional y de la pasión que se despertó desde mis inicios

por estar de la mano con el ajedrez y por disfrutar de cada reto. Es un camino de aprendizaje como cualquier otro. Creo que una de las cosas fundamentales que te da el ajedrez es el aprender de los errores, la superación de la frustración, entender que cada paso que se da, por complejo que sea, sirve para poder ubicarnos y orientar nuestro camino hacia el aprendizaje. Es una trayectoria de vida en la que maduras, aprendes, creces a nivel de ajedrez y personal. No está exento de obstáculos, pero siempre he tenido la suerte de estar ligada con pilares básicos que me han hecho llegar hasta este punto.

-

«El ajedrez es un mundo inagotable»

-

¿Percibe mayor interés por parte de los jóvenes hacia el ajedrez con la aparición de series como *Gambito de dama*?

En el último año hemos tenido un auge de participación importante, sobre todo en línea. Creo que se debe a dos cuestiones: la llegada de la pandemia, en la que muchos se iniciaron o se reencontraron con el ajedrez, y también la serie *Gambito de dama*. Creo que ni la propia Netflix cayó en la repercusión que iba a tener la serie.

¿Qué le recomendaría a alguien a quien le guste el ajedrez y quisiera ser un gran maestro?

Creo que mi recomendación inicial y principal a todos aquellos que en algún momento sientan el gusto por el ajedrez es que, más allá de implicarse para obtener, por ejemplo, el título de gran maestro, no pierdan el por qué tomaron esa decisión y empezaron ese camino, aunque sea largo, de aprendizaje y vida. A veces tenemos que afrontar retos y fracasos, pero hay que entenderlos como parte del camino, del aprendizaje.

¡Vive una Navidad diferente!

Disfruta las luces de Navidad en tu ciudad favorita

Vigo

**Gran Hotel Nagari
Boutique & Spa 5***

4 días / 3 noches
Loft premium doble
Solo alojamiento

Promoción:

- 10€ de crédito en el restaurante
- 10€ de crédito en el spa



Desde
275€
por persona
4 días



Desde
128€
por persona
3 días

Asturias

Soho Boutique Oviedo 3*

3 días / 2 noches
Habitación doble
Alojamiento y desayuno

Cádiz

Occidental Cadiz 4*

4 días / 3 noches
Doble superior
Alojamiento y desayuno



Desde
225€
por persona
4 días

Por tu compra cada
1€ = 1 punto BinterMás

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida



Precio residente canario.
Precio final sin sorpresas



Flexibilidad, cambios hasta
7 días antes de tu viaje



No cobramos gastos de gestión,
ni por pago con tarjeta

Precio por persona residente canario en base a ocupación doble y régimen indicados para diciembre. Sujeto a disponibilidad. Consulta resto de condiciones y salidas on-line.

Vuela con

Binter



Compra online o llama al 922 24 81 61

canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes

TODOS CON LA PALMA

Cincuenta años después de la erupción del Teneguía –y diez años desde la de La Restinga, en El Hierro–, la naturaleza nos recordó a los canarios el pasado 19 de septiembre que habitamos entre volcanes. No es como si no lo supiéramos, siempre hemos estado familiarizados con ello; todos conocemos la cita «soy volcán, salitre y lava», pero lo que quizás ignorábamos es lo mucho que puede llegar a cambiarnos la vida una erupción. La lava ha buscado camino hasta el mar por los municipios de El Paso, Tazacorte y Los Llanos de Aridane.

Objetos materiales, como viviendas, comercios, fincas, infraestructuras; e inmateriales, como el trabajo de toda una vida, yacen sepultados por las corrientes de lava. Y mientras muchos palmeros han tenido apenas unos minutos para recoger sus pertenencias, unos contemplan a la Isla Bonita con sentimientos encontrados, otros preguntan en exceso a los afectados, cuando solo es necesario escucharlos, y hay quienes, incluso, hablan de oportunidades para el futuro cuando hay gente que lo ha perdido todo.

Pero nuestros compatriotas palmeros son gente de amplia fortaleza que luchan contra la adversidad. Un pueblo que duerme escuchando el rugido del volcán y que se despierta caminando por la ceniza, de la que sin duda resurgirá.

Todos con La Palma.



Cabildo Insular de La Palma
ES47 2100 9169 0122 0017 9456
Bizum: 03747

Ayuntamiento de El Paso
ES26 2100 7109 3122 0015 5652
Bizum: 03748

Ayuntamiento Los Llanos de Aridane
ES06 2100 1921 1902 0014 1752
Bizum: 03749

Ayuntamiento de Tazacorte
ES02 2100 7104 0822 0007 1907
Bizum: 03750

Concepto: Donación Volcán

Volcán de La Palma

Gracias

por su

colaboración



Más información oficial sobre salud pública:



canaria aludable.org

 Servicio
Canario de la Salud

 Gobierno
de Canarias



Por Enrique Areilza*
Ilustración por Ilustre Mario

¿TRIUNFARÁ TU HIJO EN SU VIDA? CÓMO PUEDES AYUDARLE

Puedes ayudar a tu hijo a triunfar en la vida; está demostrado empíricamente. Aclaremos términos: ayudar es algo que podemos hacer como padres para aumentar las capacidades de nuestros hijos en su futuro; triunfar, en sentido amplio, es ser mejores en muchos aspectos de sus vidas. Desde la resistencia a los vicios hasta el éxito profesional, pasando por la resiliencia y muchos otros retos.

Cuando uno ve el desarrollo de los jóvenes en Corea del Sur o en China, no puede sino sentir un desasosiego terrible. Allí se practica hasta el infinito la ley del esfuerzo y la competencia. Estudian y trabajan duro, muy duro; en Europa no se hace desde la postguerra. Nosotros, los padres, provenimos de una educación de los abuelos, los herederos de la postguerra. Época dura que les enseñó y grabó a fuego principios como la necesidad/obligación del trabajo duro y la permanente visión de un futuro que de nuevo podría quebrarse.

Fíjense cómo ha cambiado la cosa; jornadas de 30 horas, pensiones dignas a veces y la sociedad del bienestar en general. Difícil mantener nada de ello con una men-

talidad hiperprotectora e hiperconfiada en una Europa hoy muy alejada de la gloria de antaño. Es una pena, pero nuestros chicos van a tener que pelear y duro con otros, entrenados para el sacrificio.

¿Podemos entonces hacer algo por su bien, y por el nuestro propio (léase más pensiones y menos disgustos)?

La respuesta es sí. Enseñarles a aceptar una recompensa mayor, si bien retrasada en el tiempo.

Y esto ha sido demostrado por la Universidad de Stanford gracias a un experimento realizado en 1972 y cuyos resultados se han seguido controlando entre

* Dream Team Executive Search.

los participantes hasta hoy. Se conoce como «El experimento de Marshmallow» (nube, esponja, jamón...).

Desarrollado por Walter Mischel, consistía en ofrecer a cada niño participante la posibilidad de obtener dos nubes siempre que no se comiera la que tenía delante y tras esperar a que el investigador retornara a la habitación del experimento dejando al niño solo con su nube.

Obviamente, había de todo, desde el que aplicaba lo de «más vale pájaro en mano» y se comía la nube en cuanto el investigador salía hasta los que se debatían un corto o largo rato y finalmente sucumbían a la tentación, pasando por aquellos que ponían por encima la recompensa futura y aguantaban el tirón.

Lo más importante es lo que se conoció después: tras estudiar durante los años siguientes a esos niños se evidenció que aquellos que exhibieron «gratificación retrasada» a menudo terminaron con niveles más bajos de abuso de drogas, mejor respuesta al estrés y habilidades sociales más elevadas. Siguiendo el progreso de cada niño durante la edad adulta descubrieron que aquellos que esperaban pacientemente la segunda nube tendían a superar a los demás en casi todos los aspectos de la vida. La serie de experimentos demostró claramente que la gratificación retrasada es fundamental para el éxito en la vida.

Para nuestra desgracia, hoy en día prima la gratificación instantánea y esta no es satisfactoria, además de crear algunos comportamientos tóxicos.

Hay muchas maneras en que la gratificación retrasada puede beneficiarnos en nuestra vida. Por ejemplo, si te abstienes de comer alimentos poco saludables cuando surge el impulso, estarás más

en forma y saludable a largo plazo. Lo mismo ocurre si te abstenes del *sillón ball*. Si no te excedes, viendo episodios de más en Netflix, serás más productivo en tu trabajo al día siguiente. La gratificación retrasada a menudo significa colocar las tareas más importantes en una posición más alta en tu lista de prioridades, lo cual –es obvio– te beneficia, ya sea en tu salud, en tu trabajo o en tu vida familiar.

-
***Como padres, tenemos
la responsabilidad de ayudar
a nuestros hijos a obtener
lo mejor en sus vidas***
-

De modo que, como padres, tenemos la responsabilidad de ayudar a nuestros hijos a obtener lo mejor en sus vidas. Ayudar es protegerlos de las influencias que puedan mermar su capacidad para desarrollar el poder de la contención y la capacidad de decir no; ayudar también es limitar el tiempo en los dispositivos que los distraen de asuntos que, siendo prioritarios, así deberían considerarlos. En resumen, que lo primero es lo primero y que seguir el orden tiene dos nubes de recompensa.

En otras palabras, se trata de instaurar un sistema para la gratificación retrasada prometiéndole a tu hijo pequeñas recompensas por cualquier tipo de trabajo realizado y luego cumpliéndolo, claro. Si lo haces de forma continua, su cerebro automáticamente gravitará hacia realizar el trabajo duro primero. Vamos, que es lo que nos hacían a nosotros con lo de «no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy». Lo que pasa es que aquella época era más de palo que de zanahoria.

Buena suerte, buen vuelo.



SEASIDE COLLECTION



LEADING HOTELS



★★★★★ GL

GRAND HOTEL RESIDENCIA

Maspalomas
Gran Canaria



★★★★★

PALM BEACH

Maspalomas
Gran Canaria



A MEMBER OF
DESIGN HOTELS

SEASIDE HOTELS ... ¿POR QUÉ CONFORMARSE CON MENOS?

La mejor gastronomía y servicio, cada uno con identidad propia, todos a solo unos pasos de la playa. Descuentos especiales para residentes canarios.



★★★★

SEASIDE SANDY BEACH

Playa del Inglés
Gran Canaria



★★★★

SEASIDE LOS JAMEOS
Playa de los Pocillos
Lanzarote



FESTIVAL KEROXEN 2021



Meridian Brothers. Foto: Juan MaRe.

Keroxén es un proyecto artístico que desde 2009 transforma el Espacio Cultural El Tanque (Santa Cruz de Tenerife) en un punto de encuentro multidisciplinar donde se estimula activamente la conexión entre el arte que allí se genera y el público asistente. Transcurre en lo que en su día fue un depósito de fuel de 40000 metros cúbicos, con una impactante pantalla de 240 metros cuadrados hecha con bidones reciclados, por el que han pasado 50000 personas en sus ediciones pasadas. Keroxén también celebra residencias de investigación artística y es un sello dicográfico.

La decimotercera edición del Festival Keroxén se celebra del 30 de octubre al 18 de diciembre de 2021. Contará con una noche dedicada al influyente sello alemán de música electrónica Raster, con artistas como Byetone o Dasha Rush. Otros artistas destacados que pasarán por el festival son Kode9, Atom TM (también conocido como Señor Coconut), Laetitia

Sadier (fundadora de Stereolab), Gudrun Gut (componente de Einstürzende Neubauten), Pierre Bastien y un largo etcétera. Te animamos a consultar el extenso cartel en www.keroxén.com.

El Festival Keroxén está patrocinado por ICDC, Promotur, Cabildo de Tenerife, Ayuntamiento de Santa Cruz e Inaem.

MARÍA VICTORIA LÓPEZ FUENTES GANA LOS PREMIOS MUJER EMPRESARIA CAIXABANK 2021 EN CANARIAS

María Victoria López Fuentes, presidenta de Grupo Fedola, referente en el sector hotelero en Canarias, ha sido seleccionada por su trayectoria, visión estratégica, capacidad de innovación y liderazgo transformador como la ganadora de la Dirección Territorial de Canarias de los Premios Mujer Empresaria CaixaBank 2021, que reconocen el talento y la excelencia profesional de empresarias en España y fomentan las redes de contactos entre empresarias líderes en el mundo.

La empresaria dirige el *holding* de empresas de capital 100% familiar y canario compuesto por 17 empresas y 28 marcas comerciales repartidas entre los principales sectores económicos de las Islas, con un equipo humano que conforman más de 1200 empleados.



Es además vicepresidenta de Ashotel y de la Confederación de Empresarios de Santa Cruz de Tenerife y miembro del Consejo de Turismo Nacional de dicha confederación, consejera de APD en Canarias y profesora del Máster en Dirección Hotelera de la Universidad de La Laguna.

VB Basco Vidales

- ◀ Tratamiento integral de medicina estética y cirugía de la cara y el cuello.
- ◀ Tecnología y técnicas de vanguardia.
- ◀ Equipo de médicos especialistas.
- ◀ Dermatología y medicina estética.



Medicina Estética

Cirugía Plástica Facial

Dermatología

Cirugía Maxilofacial





Por Astrid da Silva
Fotos por Rocío Eslava

CANTABRIA, UN PARAÍSO POR DESCUBRIR

Si se ha preguntado alguna vez por un destino que reúna playas espectaculares, planes de ciudad, excursiones de montaña y una gastronomía increíble, Cantabria es la respuesta. Su pequeña superficie, ubicada en el norte de España, cuenta con mágicos paisajes que van desde el azul del mar al verde intenso de sus montes y pueblitos rurales, pasando por el encanto de su capital, Santander. Hoy le daremos buenos motivos para considerar esta región norteña como su próxima escapada.

En Canarias tenemos conexiones directas con Santander desde Gran Canaria y Tenerife. El centro de la ciudad se encuentra a solo cinco kilómetros del aeropuerto y se puede llegar fácilmente en guagua, aunque la mejor opción es alquilar un coche para poder moverse con libertad y llegar a los lugares con más encanto.

La capital cántabra destaca por su elegancia y su exquisita oferta gastronómica. Para conocer bien su esencia es imprescindible hacer una ruta por la bahía

y visitar los puntos más emblemáticos. Para ello, la plaza del Ayuntamiento es un buen punto de partida, ya que desde aquí puede bajar hacia la costa para seguir por el paseo marítimo y dirigirse hacia Puertochico. En este lugar podrá ver el mítico grupo escultórico de *Los raqueros*, dedicado a los jóvenes que buceaban en los muelles para buscar monedas en el fondo marino. Es una postal típica de la ciudad y una parada ideal para disfrutar de unas ricas anchoas de Santoña y un aperitivo con vistas al mar Cantábrico.

Nadie puede irse de Santander sin dar un paseo por la península de La Magdalena y continuar hasta el Sardinero, un conjunto de extensas playas rodeadas por jardines, sobre los que se erigen diversos edificios palaciegos. Es uno de los puntos turísticos más populares de la ciudad. Aunque si tenemos que destacar una playa especial, que no deja a nadie indiferente, esa sería la del Somo. Está a solo 15 minutos de la ciudad y se puede llegar por mar o por tierra, ya que es la costa que verá justo enfrente. Todo un paraíso terrenal, con más de dos kilómetros de arena dorada y olas salvajes; ideales tanto para disfrutarlas con todo tipo de deportes acuáticos como para admirar su belleza natural. Para muchos viajeros es una de las playas más impresionantes de Cantabria.

Para salir de Santander puede dirigirse hacia el oeste por Liencres, a través de la Costa Quebrada: más de diez kilómetros de playas espectaculares con una orografía muy peculiar. Su nombre proviene, precisamente, de los acantilados que se sitúan entre ambas localidades y que crean un paisaje único. La playa de Arnía es un buen ejemplo de la belleza de este lugar. Completamente virgen y rodeada de rocas e islotes, deja atónito a cualquiera. Desde aquí, puede contemplar el atardecer mientras disfruta de los ricos pescados, arroces y rabas típicas de la tierra en el único restaurante que encontrará en la zona y que es, literalmente, un balcón ubicado sobre el mar.

No puede alejarse de la costa sin visitar antes San Vicente de la Barquera, la joya de la corona. Hace frontera con Asturias y es la combinación perfecta entre el mar y la montaña. Desde el paseo se pueden contemplar las barcas en el río Escudo, custodiadas por el perfil agreste de los Picos de Europa, que serán la próxima parada de esta escapada.

El Parque Natural de los Picos de Europa es una cordillera montañosa que supera los 2500 metros de altura. Se extiende por Cantabria, Asturias y León y es un oasis de paz y tranquilidad en estado puro. Con el teleférico de Fuente Dé podrá llegar hasta los 1823 metros de altura para quedarse sin aliento ante esas maravillosas vistas. Desde esta zona salen diversas rutas para adentrarse en el monte a contemplar la belleza de la naturaleza y los animales en libertad.

-

***Nadie puede irse de Santander
sin dar un paseo por la península
de La Magdalena y continuar
hasta el Sardinero***

-

Para ponerle el broche de oro a este viaje es necesario visitar el pueblo de Potes, famoso por sus puentes y sus platos típicos de la cocina cántabra, como el cocido lebaniego, el cocido montañés o los garbanzos de Potes, un poco más pequeños que los tradicionales, pero riquísimos.

Estos son solo algunos de los lugares más llamativos de Cantabria, pero hay muchísimos más para perderse y dejarse llevar por sus encantos naturales. Es un destino para todos los gustos que siempre deja con ganas de más. ¿Se atreve a comprobarlo? ¡No se arrepentirá!

-

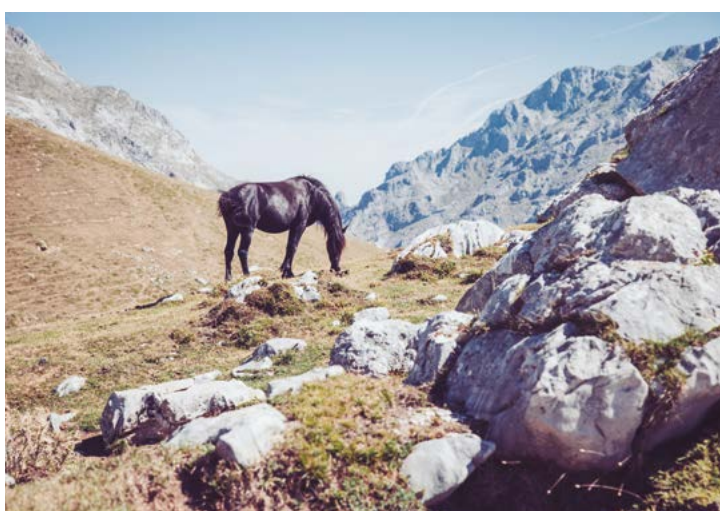
SANTANDER

***Vuele desde 12000 puntos/trayecto y
sume hasta 1200 puntos por trayecto.***

Consulte condiciones en bintermas.com
Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en bintermas.com y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

BinterMás

-





Por Julia Laich

BELLEZA ESCONDIDA EN EL NORTE DE TENERIFE

El Parque Rural de Teno está situado en el extremo noroccidental de Tenerife y es probablemente uno de los espacios más sorprendentes de la Isla. La zona que rodea al pequeño pueblo de Teno Alto, en particular, es una mezcla de paisajes dispares. Bosque de laurisilva, áreas de tabaibal-cardonal, retamales, un paisaje lunar muy característico y majestuosos acantilados componen la región en perfecta armonía.

Llegar a Teno Alto por carretera es posible tan solo desde el año 1972. Si bien su prolongado aislamiento supuso una serie de problemas para sus habitantes, también es, muy probablemente, uno de los grandes motivos de su actual belleza. Hoy en día podemos llegar al caserío en coche desde la localidad de El Palmar, a través de una carretera sinuosa que ofrece unas vistas inigualables.

El paisaje varía según avanzamos. La primera panorámica que nos ofrece es la del valle de El Palmar, algo poblado, de colores verdes, amarillentos y rojizos, salpicado de algunos viñedos y otros cultivos. A medida que subimos

y nos alejamos del valle, nos adentramos en un bosque de laurisilva, muchas veces cubierto por las nubes que traen los vientos alisios. La carretera acaba y llegamos a la pequeñísima población de Teno Alto, ubicada a 770 metros sobre el nivel del mar y perteneciente al municipio de Buenavista del Norte, que cuenta hoy con menos de un centenar de vecinos. Está formado por pequeñas casas, algunos bares y restaurantes, una pequeña iglesia y una plaza. Más allá, el paisaje se transforma y reinan las tabaibas, los cardones y las tuneras. Grandes acantilados, hogar de muchas aves, ponen fin al terreno y nos permiten ver el mar.



Camino hacia la quesería Naturteno.



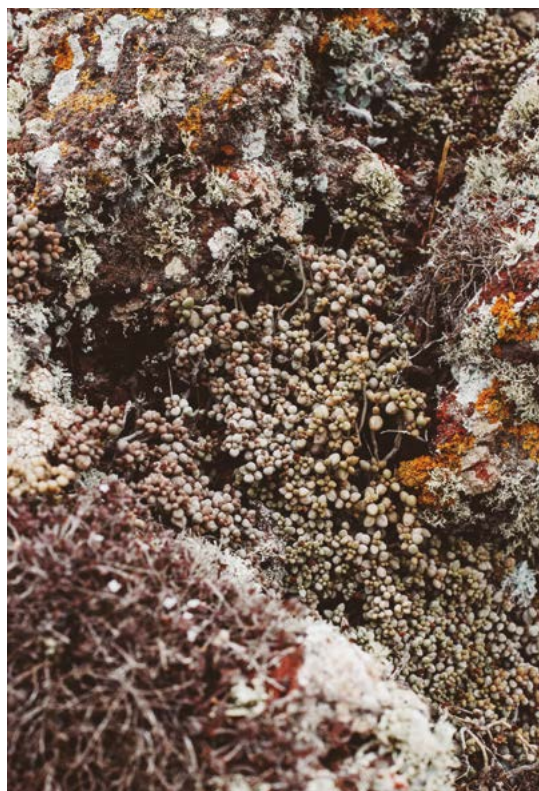
Queso ahumado de Naturteno.



Cardón en flor.



Cabras.



Líquenes y flora de la zona.



Sendero Teno Alto-El Palmar.

Tomando Teno Alto como punto de partida, son varias las actividades que se pueden realizar. Vale especialmente la pena visitar esta parte de Tenerife en las diferentes estaciones del año para observar cómo la vegetación se transforma y cambia por completo los colores del paisaje: del verde intenso del invierno pasa a los tonos amarillentos y secos del verano.

-

***La primera panorámica
que nos ofrece es la del valle
de El Palmar, de colores verdes,
amarillentos y rojizos***

-

Un pasado ganadero y agrícola

La zona que rodea a Teno Alto tuvo su época de esplendor en el cultivo de cereales y el pastoreo. De aquella actividad agrícola y ganadera quedan en pie muchas de sus estructuras: aún se pueden observar, perfectas y organizadas, las paredes que contenían las huertas y terrazas. También es posible encontrar algunas eras, construcciones circulares de piedra donde se trillaba y aventaba el cereal, y tagoras, estructuras de piedra de tres paredes donde los pastores se refugiaban de las inclemencias del tiempo.

El cultivo de cereal en la zona se ha perdido prácticamente por completo, pero sí queda cierta actividad ganadera caprina destinada, principalmente, a la producción de queso. Caminar desde Teno Alto hasta la quesería Naturteno, para probar su queso fresco o ahumado con madera de brezo, es uno de los atractivos más interesantes para conocer la producción quesera del lugar y para aquellos que busquen disfrutar la gastronomía local.

Senderismo en Teno Alto

El senderismo es indudablemente el reclamo más grande de la zona y existen rutas para todo tipo de caminantes. Una de las más conocidas, y la que permite disfrutar mejor de los acantilados, es la que parte de Teno Alto y termina en Teno Bajo. Es de dificultad media-alta y se puede realizar de manera circular o bien acabar con un chapuzón refrescante en la punta de Teno (aunque, en este caso, hay que hacer una planificación inteligente del transporte).

También es posible hacer, entre muchísimos otros, un sendero circular desde El Palmar hasta Teno Alto atravesando la laurisilva y pasando por los altos de Baracán; o, con algunos kilómetros más de recorrido, llegar hasta San José de Los Llanos.

Un paisaje lunar sorprendente

El paisaje lunar de Teno Alto es quizás uno de los más desconocidos por los propios habitantes de la Isla. Pasando la iglesia de Teno Alto parte una pequeña carretera hacia la derecha que nos lleva hasta el paisaje en cuestión. Abarca un espacio reducido, pero no dejan de ser sorprendentes sus formas, colores y texturas, que nos transportan, como bien indica su nombre, a la Luna.

-

TENERIFE

***Vuele desde 1000 puntos/trayecto y
sume hasta 200 puntos por trayecto.***

Consulte condiciones en bintermas.com
Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en bintermas.com y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

BinterMás

-

¡El espíritu de la Navidad está en el aire!

Disfruta de diciembre, un mes mágico en el que las ciudades se transforman

Lille

**Best Western Urban
Hotel & Spa 3***
4 días / 3 noches
Habitación doble
Solo alojamiento



Desde
422€
por persona
4 días



Desde
388€
por persona
4 días

Turín

**DoubleTree by Hilton
Turin Lingotto 4***
4 días / 3 noches
Doble estándar
Alojamiento y desayuno



Desde
394€
por persona
4 días

Toulouse

Brienne 4*
4 días / 3 noches
Habitación estándar
Solo alojamiento

Por tu compra cada
1€ = 1 punto **BinterMás**



¡Maleta gratis!

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida



Precio residente canario.
Precio final sin sorpresas



Flexibilidad; cambios hasta
7 días antes de tu viaje



No cobramos gastos de gestión,
ni por pago con tarjeta

Precio por persona en base a ocupación doble y régimen indicados para diciembre. Sujeto a disponibilidad. Consulta resto de condiciones y salidas on-line.

Vuela con

Binter



Compra online o llama al 922 24 81 61

canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes



Por Alberto Piernas
Fotografías por Unplash

EL PUERTO DEL MEDITERRÁNEO

La segunda ciudad más poblada de Francia se despliega en torno a un puerto de más de 2000 años de historia donde florece el cruce de todas las épocas: desde catedrales neobizantinas hasta fortalezas históricas, pasando por barrios en los que las ventanas provenzales conviven con murales de arte urbano. Un perfecto *collage* de contrastes y épocas donde comienza el Mediterráneo. Cuando los soldados procedentes de Marsella llegaban a París a finales del siglo XVIII entonando una canción militar, los franceses no tardaron en bautizar su himno nacional como *La marseleses*.

Aquel nombre era tan solo la punta del iceberg, la estela de una ciudad modelada por los caprichos de la historia a lo largo de más de 2000 años asomada al Mediterráneo.



La segunda ciudad más grande de Francia gira en torno a su más famoso puerto, frecuentado por romanos, griegos y bizantinos desde tiempos inmemoriales. Aquí la historia emerge entre veleros y barcos, para expandirse hasta el castillo de If, que una vez acogió al conde de Montecristo, o hasta sus calas tapizadas de pinos. Incluso se instala en los parques donde sus habitantes juegan a la petanca mientras fuman y toman pastís, una bebida de anís insignia de la ciudad.

En el mayor puerto del Mediterráneo comienza la aventura: tras dejar atrás el Museo del Jabón de Marsella (¿lo olvidabas?), los aromas se funden con trasiego y redes llenas de historias, personas de todos los lugares, cafés y *souvenirs*, gaviotas salpicando un cielo tan testigo, tan abierto...

Lo mejor es ascender por La Canebière, bulevar principal que supone el mejor punto de partida para perderse por la ciudad, ya sea a pie o en bicicleta eléctrica. En algún momento, la catedral de La



Major (nombre occitano) revela esta puerta de Oriente construida en el siglo XIX y que evoca los estilos romanos y bizantinos en honor de los colonos griegos que miles de años antes entraron por Europa a través de esta orilla.

-
***Lo mejor es ascender por
La Canebière, bulevar principal que
supone el mejor punto de partida
para perderse por la ciudad***
-

Y alcanzar la fortaleza de Sant Jean, construida por la Orden de Malta en el siglo XII para vigilar las idas y venidas del Mediterráneo, hasta recorrer la pasarela que une pasado y futuro, historia y arte, la fortaleza con el flamante Museo de las Civilizaciones de Europa y el Mediterráneo (MuCEM). Este complejo fue construido con motivo de la designación de Marsella como Capital de la Cultura Europea, en 2013, y luce como un gran



cubo negro, semejante a una Kaabaa de La Meca que aquí se torna más universal, llena de exposiciones y restos arqueológicos de todo tipo. Y allí, en algún momento, cuando veas alineadas la mencionada catedral de La Major, la fortaleza de Sant Jean y el museo, comprenderás por qué en Marsella parecen fundirse todas las épocas.

Un crisol cosmológico que no termina aquí, especialmente cuando contamos con un barrio tan alucinante como Le Panier. El corazón bohemio de Marsella es un laberinto de callejuelas donde las ventanas provenzales y los balcones floridos se entrelazan con murales de arte urbano, invitando al mejor paseo en bicicleta, a potenciar al *flâneur* que llevas dentro y que solo busca perderse por sus plazas (Lenche y Treize Cantons son buenos ejemplos). Puede que el aroma del pastís te invite a tomar asiento en una terraza, o bien que aproveches para pedir un plato de bullabesa, un caldo hecho a base de pescado ideal para los días de menos calor.

Alguien entona una vieja canción Édith Piaf en la esquina y los idiomas se entrelazan mientras ascienden hasta ese monumento que concebiste como clímax sin saberlo: una catedral de Notre Dame de la Garde que recomendamos reservar para el atardecer. Solo entonces, bañado por el sol y la *touche* francesa flotando en el aire, descubrirás la panorámica que viniste a buscar, el punto donde parece nacer el Mare Nostrum. Porque tu viaje a Marsella, como su historia, no sabes dónde acaba, pero siempre comienza en un puerto.

MARSELLA

Vuele desde 16000 puntos/trayecto y sume hasta 1600 puntos por trayecto.

Consulte condiciones en bintermas.com
Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en bintermas.com y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

BinterMás

CÓMO LLEGAR

Binter conecta Marsella con Canarias de forma directa, con frecuencia semanal, los viernes. A partir de diciembre pasará a ser los miércoles.

DÓNDE ALOJARSE

Maison Montgrand Marseille-Vieux Port: hotel 3* en una de las zonas más bonitas de Marsella, el Puerto Viejo.

Best Western Plus Hotel La Joliette: hotel boutique 4* a 15 minutos a pie del Puerto Viejo y a solo 10 del MuCem, Museo de las Civilizaciones de Europa y del Mediterráneo.



QUÉ COMER

La gastronomía marsellesa es sencilla y auténtica, basada en los productos del mar. La *bouillabaisse* es el plato por excelencia de la ciudad, una sopa de pescados de roca, mariscos, hierbas aromáticas, papas, tomate y aceite de oliva que se acompaña de picatostes y *rouille*, la típica salsa provenzal. El pastís es la bebida que no puede faltar en los aperitivos marselleses.

NO TE PUEDES PERDER

Barrio histórico de Panier: sus calles escalonadas con ambiente de pueblo ocupan las laderas donde se asentaba la primitiva Massalia griega. Piérdete por sus calles y descubre pequeñas tiendas, talleres de artesanos, pequeños bistrós...

Vieille-Charité: vestigio del pasado medieval de la ciudad.

Construida en el siglo XVII para acoger a los pobres y mendigos de la ciudad, es ahora una reliquia arquitectónica y polo cultural de la ciudad.

Viejo Puerto: es el lugar en el que se fundó la ciudad y en el que se palpa su ambiente marino. Donde se mezclan los marselleses con los turistas y donde se celebran las victorias de su equipo, el Olympique de Marsella. Pasea entre los puestos de pescados y mariscos, siéntate en uno de sus bares para disfrutar del ambiente mientras saboreas un pastís y esperas al atardecer.

Catedral de la Major: una de las mayores iglesias del mundo, construida en el siglo XIX en estilo bizantino. Su tamaño refleja la importancia que tenía este puerto en aquella época.

Museo MUCEM: el vanguardista Museo de las Civilizaciones del Mediterráneo, diseñado por el estudio de Rudy Ricciotti, está situado en la bocana del puerto, frente al Fort Saint Jean.

Modernidad y tradición se dan la mano para adentrarnos en el crisol de culturas del Mediterráneo.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

Volamos ✈️
por ti

Binter

Francia

MARSELLA

Descubre también Toulouse y Lille

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA, UNA CIUDAD CON ADN MUSICAL



La música siempre ha formado parte del ADN de Las Palmas de Gran Canaria. La permanente exposición a influencias externas, el interés por mantenerse conectada a las tendencias y un acervo propio que nunca ha dejado de estar presente han definido esta particular relación de amor de la ciudad con la música. Además, la capital de Gran Canaria se caracteriza, sin duda, por su amplísima oferta musical, conciertos y eventos en recintos ilustres o a pie de calle. Todo ello la ha convertido en la candidata española a Ciudad de la Música en la Red de Ciudades Creativas de la Unesco en 2021.

El visitante puede conocer esta ciudad en la singular clave que le ofrecen sus vínculos con la música, en especial con su historia, plagada de momentos musicales. La catedral ya contaba con una capilla de música desde finales del siglo XV y la afición popular se fue gestando desde esos años. En 1809 se creaba ya la Orquesta de Las Palmas y unos años después, en 1845, se fundaba la Sociedad Filarmónica de Las Palmas (la más antigua de España), con consumados músicos como socios, y con el objetivo de formar una orquesta estable, organizar conciertos y establecer una academia de música. La ciudad aprovechaba el paso por el puerto de Las Palmas de grandes músicos e intérpretes en sus viajes entre los escenarios de América y Europa: entonces se convocaban multitudinarios conciertos que no hicieron sino aumentar la pasión por la música. El sabor de esos tiempos se sigue manteniendo en los edificios que se ubican en el entorno de la calle mayor de Triana y el barrio de Vegueta, como el precioso Gabinete Literario.

El siglo XX fue fundamental. Por el puerto entró el bolero, accesible en aquellos cabarets que salpicaban sus alrededores, el son campesino cubano, el merengue y la salsa o el tango. Los marineros dejaban los primeros LP de los yeyés de los que tan poco se sabía en la España peninsular, como era el caso de los Beatles o los Stones, por citar algunos casos.

En la actualidad, Las Palmas de Gran Canaria, con su Conservatorio Superior de Música, disfruta además de una Banda Sinfónica Municipal fundada en 1888 y, en el Auditorio Alfredo Kraus, dedicado al gran maestro del canto, tiene su sede la Orquesta Filarmónica de Gran Canaria. Otras formaciones, como la Orquesta Sinfónica de Las Palmas, mantienen bien



viva esa pasión por la clásica en una ciudad que, por otra parte, es sede destacada del prestigioso Festival de Música de Canarias, y que disfruta en su emblemático Teatro Pérez Galdós de su temporada de ópera (más de medio centenar se contabilizan ya, con el impulso de los Amigos Canarios de la Ópera).

La ciudad mira y siente muy cerca también África y su música, algo que se ha visto muy reforzado con la llegada del Womad y la actividad de Casa África, que tiene su sede en la capital grancanaria, una ciudad, sin duda, con ADN musical.

Para estar al tanto de las novedades se pueden consultar las webs de lpavisit.com y lpacultura.com, las páginas oficiales del Teatro Pérez Galdós y del Auditorio Alfredo Kraus, además de la página lpaesmusica.com.



Por Aarón Rodríguez González
Fotografías por José Chiyah Álvarez

DE LA CRUZ DE TEJEDA A TEROR



Si te desplazas a pie por la isla de Gran Canaria, de una u otra forma tus pasos te llevarán a la Cruz de Tejeda. Encrucijada de caminos, este lugar comunica dos mundos antagónicos; aquí el verde y húmedo norte, con su paisaje de suaves vertientes alomadas, se encuentra con el escarpado y atormentado centro de la Isla, que Miguel de Unamuno bautizó como «la tempestad petrificada». Un punto de unión donde campesinos, lecheras, carboneros y comerciantes cruzaban sus pasos. Un lugar donde se justifica, como en ningún otro, la justicia del apelativo de continente en miniatura con el que se conoce a la Isla Redonda.





Nuestro recorrido, de poco más de 11 kilómetros, nos permite conocer uno de los caminos de peregrinación más emblemáticos de la Isla y nos recompensa a cada paso con vistas excepcionales de la vertiente norte de Gran Canaria. Comienza en el aparcamiento de la Cruz de Tejeda, a poco más de 1500 metros de altitud.

Desde allí, asciende suavemente por El Salviar hasta alcanzar la carretera GC-150 en el punto conocido como degollada de Cruz Chica, donde se gana el punto más alto de la ruta, con poco más de 1600 metros sobre el nivel del mar. Tras un breve tramo por la carretera GC-150, abandonamos el asfalto y comenzamos a descender por la loma, dejando a nuestra derecha la localidad de La Almagrera. A continuación, tras cruzar dos veces la carretera y pasar por el lomo de la Cueva de la Atalaya, llegamos a El Talayón, un espléndido mirador desde el que se divisa toda la comarca noreste de la Isla, desde las pequeñas localidades de San Isidro y Madrelagua hasta los lejanos volcanes de La Isleta.

Desde aquí, continuamos disfrutando de la amplia perspectiva a uno y otro lado, a medida que descendemos entre abundantes brezos y helechos que cubren ocasionalmente la senda. Nuestro camino pasa ahora por montaña Valerio, Los Picachos y la montaña de José Manuel, llegando finalmente al segundo punto emblemático del recorrido, la Cruz de la Hoya Alta, otro miradero natural que nos muestra, a vista de pájaro, la villa mariana de Teror.

Tras disfrutar durante un rato de la panorámica, junto a las cruces que marcan la relevancia de este lugar para la peregrinación, acometemos el tramo final del descenso pasando por la Parada de la Era y El Caidero, siempre siguiendo la señalización hasta alcanzar la localidad de Teror. Este es el núcleo en que confluyen todas las rutas de peregrinación que, desde hace siglos y cada 8 de septiembre, conducen a hombres, mujeres y niños de todos los rincones de Gran Canaria a los pies de su patrona.



DESCUBRE LOS PARADORES CANARIOS AL MEJOR PRECIO

Vive **Canarias en un destino exclusivo, tranquilo y seguro**. Y solo por ser residente en las islas, consigues tu descuento sobre la mejor tarifa Parador del momento. **Elige tu Parador favorito** y escápate a disfrutar de un merecido descanso y la mejor gastronomía. Tienes cinco donde elegir: **La Gomera, La Palma, Cruz de Tejada, El Hierro y Cañadas del Teide**.

LAS CAÑADAS DEL TEIDE



EL HIERRO



CRUZ DE TEJEDA



LA GOMERA



20% de
descuento
solo por
ser residente
canario.



Por Raquel Álvarez
Fotografías por Rocío Eslava

LA ATRACCIÓN DE LO COQUETO Y TRADICIONAL

En el sur de La Gomera, a pesar de tener mucho sol durante buena parte del año, no abundan las zonas de fácil acceso con playas de arena para toda la familia y amplia oferta gastronómica y, en parte, comercial. De San Sebastián a Valle Gran Rey, el lugar que más cumple esos requisitos, con diferencia abismal, es Playa Santiago, en el municipio de Alajeró. En realidad, son dos coquetas calas de arena, con mar en calma por la protección del puerto anexo y una avenida y una plaza justo detrás en un pueblo con muchos apartamentos y que conserva ese aire de los rincones sureños de Canarias que tocaron el desarrollo turístico en los ochenta.



Playa Santiago es uno de los rincones más conocidos del litoral de La Gomera. Junto con Valle Gran Rey (en el suroeste) y la capital, San Sebastián (en el sureste), es el principal referente de las poblaciones con mar y playas de arena propicias para toda la familia. En los años setenta, cuando el desarrollo turístico se contagió en la mayoría de las comarcas sureñas del Archipiélago, en este pueblito costero del municipio de Alajeró proliferaron también los apartamentos, pero no hubo excesos ni se llegó al desarrollismo. Por eso, Playa Santiago conserva aún ese aire a pueblito, al que incluso entra pescado fresco del país por su pequeño puerto, que logra darles a sus dos coquetas playas un aroma más auténtico, más cuidado y propio del litoral sureño de antaño.

-

Si bien hay zonas de pequeñas piedras o callaos, las áreas con arena suponen una clara invitación a tomar el sol

-

Llegar hasta Playa Santiago no es complicado. Si se viene en avión, basta bajar en muy pocos minutos desde el aeropuerto. Si se parte de la capital porque se ha llegado en barco, solo hay que coger la carretera GM-2 y enlazar por la GM-3 hasta llegar a la costa. Ya abajo, la avenida Marítima (la principal vía) lleva al puerto, la



zona de restaurantes y comercios y las playas. Desde que veamos un aparcamiento, conviene aprovecharlo, sobre todo en los días de sol, fines de semana o periodos vacacionales. El brazo del puerto y otro vertical de menores dimensiones protegen la zona de playas y permiten un mar generalmente tranquilo e ideal para toda la familia, si bien el sosiego es mayor en la playa situada más al suroeste, la más frecuentada por niños y mayores y la que más arena presenta, sobre todo en la esquina que enfila casi la curva que lleva al puerto y que se ubica junto a un pequeño embarcadero.

Una gran acera, con espacios entrantes de mayores dimensiones y palmeras salteadas, facilita el tránsito de una playa a otra o hacia los negocios de enfrente. La playa situada más al este la suele frecuentar gente más joven. Esta parte también presenta dos pequeños rompeolas que mitigan las mareas, aunque sí que conviene estar más atentos en esta zona al océano y así lo dejan claro los socorristas en las etapas en las que cubren la seguridad del lugar. El sol suele ser un visitante asiduo y, si bien hay zonas de pequeñas piedras o callaos, las áreas con arena suponen una clara invitación a tomar los rayos de la caliente estrella, así como baños alivadores. Tras la segunda playa, el litoral regala una amplia área de callaos de mayor tamaño y corrientes u olas más fuertes, aunque en esta parte lo atractivo, cuando se ofrece, son las fiestas o el ambiente de un célebre bar, no siempre abierto.

Ubicación: en el sur de La Gomera, en la zona costera principal del municipio de Alajeró.

Socorristas: sí.

Playa surfista: no.

Restaurantes: amplia oferta de bares y restaurantes en el pueblo anexo.

Baños: sí, en el entorno de bares y restaurantes.

Duchas: no.

Sombrillas y hamacas: no.

Adaptada para discapacitados: algunas zonas, sí.

Aparcamientos: sí.

Transporte público: taxis, guaguas.

Perros: no en las calas principales.



Por *Cristina Torres Luzón*
Ilustración por *Ilustre Mario*

CULTIVAR LA SALUD

La salud es uno de los bienes más preciados del ser humano. Muchas veces no somos conscientes de dicho privilegio hasta que se deteriora. Incorporar a nuestra vida hábitos saludables, así como el uso eficiente de los recursos de prevención y promoción de la salud que se ofertan en nuestro sistema de salud, son los pasos necesarios para contribuir a mantener esa riqueza personal.

¿Quién no ha oído alguna vez «No sabes lo que tienes hasta que lo pierdes»? Seguramente a cada cual le evoca una cosa, situación o persona distinta; a mí me recuerda a mi salud. Cuando perdemos nuestro bienestar tomamos conciencia de lo bien que estábamos antes.

La vida nos brinda cada día un cheque de 24 horas. Cada acción es una inversión que hacemos sobre nuestra salud. Existen múltiples actividades que generan beneficios en nuestros cheques. Algunas de estas actividades

vienen recogidas en los programas de promoción y prevención de la salud, donde la alimentación saludable, el ejercicio físico y la prevención del tabaquismo y de otras adicciones son los pilares fundamentales.

Por ejemplo, la dieta mediterránea, el método de la mano para medir las raciones de alimento que se deben tomar en cada comida, el hábito de caminar diariamente 30 minutos y no fumar son prácticas accesibles que repercuten favorablemente en nuestro organismo.

Según el Ministerio de Sanidad, la inactividad física es considerada el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante del mundo después del tabaquismo, la hipertensión arterial y el exceso de glucosa en sangre.

Si hablamos sobre salud mental sabemos que en 2016 los trastornos mentales y del comportamiento fueron la sexta causa de muerte en España. Talleres de crecimiento personal, cursos sobre gestión e inteligencia emocional o la asistencia a consultas de psicología se van abriendo hueco en nuestra sociedad y son herramientas para alcanzar o restablecer nuestro bienestar emocional y psíquico.

Siguiendo en la línea de apostar por mejorar la salud nos encontramos con el auge cada vez mayor de la asistencia a consultas de otros profesionales. Los fisioterapeutas, odontólogos, podólogos, terapeutas ocupacionales y logopedas contribuyen a dar servicios que ayudan a rehabilitar e incrementar nuestra salud.

También las campañas de vacunación, tanto infantil como en adultos, son intervenciones de prevención que consiguen controlar la propagación de enfermedades. Vacunar evita contraer enfermedades como las hepatitis A y B, la rubeola o el sarampión, consiguiendo eliminar la morbimortalidad que dichos microorganismos pueden generar en el cuerpo humano.

Además, actualmente contamos dentro de nuestro sistema de salud con programas de cribado. En el caso de los neonatos tenemos el cribado de enfermedades metabólicas y endocrinas, conocido popularmente como prueba del talón. El sistema nacional oferta en dicha prueba la detección de siete patologías, y cada comunidad autóno-

ma puede ampliar de forma particular el número de enfermedades detectables en el mismo control.

También existen los cribados de cáncer de mama, cérvix, colon y ano, disponibles en función de la edad y los antecedentes familiares. En 2016, el Instituto Nacional de Estadística indicó que el cáncer fue la segunda causa de muerte en España. El cáncer del aparato respiratorio fue la primera en los hombres y la tercera en las mujeres: cuatro de cada cinco cánceres de pulmón fueron atribuibles al tabaco.

-

Talleres de crecimiento personal, cursos sobre gestión e inteligencia emocional o la asistencia a consultas de psicología se van abriendo hueco en nuestra sociedad

-

Por último, podemos mencionar las revisiones médicas y los controles periódicos. Medición de tensión arterial, peso, colesterol, glucemia, vista, próstata a partir de los 50 años o antes según antecedentes y controles de enfermedades de transmisión sexual son procedimientos que se recomienda hacer cada equis años y que nos ayudan a tener nuestro organismo a punto sin necesidad de padecer los efectos negativos de su desequilibrio.

Invertir en salud de forma acertada, incorporando hábitos de vida saludable y utilizando de manera eficiente los recursos preventivos que nos oferta el sistema de salud, son los pasos necesarios para caminar de forma segura en nuestra vida.

HOSPITEN INCORPORA COMO JEFE DE UROLOGÍA AL DOCTOR PEDRO CABRERA CASTILLO

Es un acreditado profesional en los tratamientos oncológicos, incluidos los cánceres de vejiga, próstata, testículo, riñón y pene, y cuenta con experiencia clínica en los problemas urológicos más complejos

El Grupo Hospiten incorpora como jefe del Servicio de Urología en Tenerife al doctor Pedro Cabrera Castillo, urólogo experimentado en el tratamiento oncológico y en la práctica de cirugía mínimamente invasiva. Con esta prestigiosa incorporación, el grupo sanitario refuerza su cartera de servicios para la atención completa e integral, tanto para la salud masculina como para la femenina.

El doctor Cabrera Castillo es pionero en la aplicación de técnicas de cirugía laparoendoscópica a través de puerto único (LESS, según sus siglas en inglés), mediante abordaje transumbilical, que permite una cirugía sin cicatriz visible. Al realizarse a través del ombligo, la pequeña incisión umbilical se hace invisible en pocas semanas. Se trata de un procedimiento quirúrgico innovador en el que el doctor Cabrera cuenta con una de las experiencias más dilatadas a nivel internacional.

En particular, es un reconocido profesional en los tratamientos oncológicos, incluidos los cánceres de vejiga, prós-



Doctor Pedro Cabrera Castillo.

tata, testículo, riñón y pene, y participa activamente en el desarrollo de nuevas técnicas y formas de tratamiento para la cirugía urológica mínimamente invasiva.

Con más de diez años en la práctica, tras completar su residencia y formación avanzada en Urología en el Hospital Universitario La Paz de Madrid y como jefe de la Unidad de Cirugía Laparoscópica y de Mínima Invasión del Hospital Universitario de Getafe, cuenta con una amplia experiencia clínica en el tratamiento integral de los problemas urológicos más complejos.

CULTURA

XXVI FESTIVAL INTERNACIONAL DEL CUENTO DE LOS SILOS

TF / Los Silos

Del 8 de noviembre al 7 de diciembre

Espectáculos de narración oral, teatro, cursos de formación para docentes, visitas escolares y concursos de excelencia educativa. Evento para todos los públicos. www.cuentoslossilos.es

MÚSICA

FESTIVAL KEROXEN 2021

TF / Espacio Cultural El Tanque

Del 30 de octubre al 18 de diciembre

La decimotercera edición del Festival Keroxén contará con una noche dedicada al influyente sello alemán de música electrónica Raster, con artistas como Byetone o Dasha Rush. El Festival Keroxén es un proyecto artístico que lleva transformando el Espacio Cultural El Tanque (Santa Cruz de Tenerife) en un punto de encuentro multidisciplinar. Transcurre en lo que en su día fue un depósito de fuel de 40000 metros cúbicos, con una impactante pantalla de 240 metros cuadrados hecha con bidones reciclados, por el que han pasado 50000 personas en sus ediciones pasadas. Keroxén también celebra residencias de investigación artística y es un sello discográfico. www.keroxén.com



TEATRO

YO AMO A SHIRLEY VALENTINE

GC / Edificio Miller

4 de noviembre

Yo amo a Shirley Valentine llega al escenario de Miller para una nueva cita de «Es jueves, es teatro», que se enmarca en el proyecto Distrito Cultura del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria. El montaje, dirigido por Juan José Afonso y protagonizado por la actriz Mari Carmen Sánchez, tendrá lugar el próximo 4 de noviembre a las 20:30 horas. Las entradas para disfrutar de la función podrán comprarse por un precio de ocho euros a través de lpacultura.com.



HOTEL PARADISO

GC / Centro cultural CIGCA
2 de noviembre

LZ / Teatro El Salinero
4 de noviembre

TF / Teatro Guimerá
6 de noviembre

Cosas muy extrañas ocurren en el tradicional Hotel Paradiso, una pequeña empresa familiar que se mantiene en pie gracias a los esfuerzos de su anciana directora. Una fuente termal promete aliviar las dolencias de cuerpo y espíritu; sobre la puerta de entrada del hotel brillan cuatro estrellas. Pero en este cielo en la tierra también hay nubes oscuras. El hijo sueña con un gran amor, mientras batalla encarnizadamente con su hermana por la dirección del hotel. La muchacha encargada del servicio les roba a los huéspedes, y el cocinero no solo corta filetes de cerdo... www.festivalcae.com



LEONARDO-PSYCHEDELIC GENIUS

FV / Palacio de Formación y Congresos
18 de noviembre

LP / Teatro Circo de Marte
20 de noviembre

TF / Teatro Leal de La Laguna
21 de noviembre

Leonardo Psychedelic Genius es un viaje en la mente de Leonardo, acompañado por Mona Lisa, donde la música y aforismos crean ideas para descubrimientos, inventos y dispositivos que bailan. www.festivalcae.com



TURISMO Y OCIO

ATLANTIC RALLY FOR CRUISERS

GC / Las Palmas de Gran Canaria

Las Palmas de Gran Canaria vuelve a convertirse en noviembre en el puerto de salida de la regata Atlantic Rally for Cruisers (ARC), que cumple en 2021 su edición número 36. La estampa multicolor de los veleros de crucero de cada otoño es todo un clásico en la agenda de eventos de la ciudad. Como ocurrió en la pasada edición, la organización ha adaptado sus estrictos protocolos de seguridad a la actual situación sanitaria y exigirá a todos los participantes el cumplimiento de las medidas adoptadas por las autoridades españolas para evitar contagios y situaciones de riesgo durante su estancia en la capital.

LOS MEJORES RINCONES DE CANARIAS



En la revista *NT* trabajamos permanentemente en nuevas propuestas con la ilusión de que puedas encontrar contenidos que te sorprendan cada mes. Nos gustaría escucharte y valoraremos mucho que nos respondas:

Encuesta

1. ¿Cuál es tu rincón preferido de Canarias?
2. ¿Y la mejor playa?
3. ¿Nos aconsejas un sendero?
4. ¿Qué secciones de la revista *NT* te gustan más?
5. Siéntete parte del equipo y coméntanos qué echas en falta, ¿qué añadirías?
6. ¿Te gustaría recibir la revista *NT* todos los meses en casa?
7. Si es así, ¿cuál te parecería un precio aceptable?
8. ¿Qué regalo te gustaría recibir si pudieras suscribirte durante un año?
a) pasaje a otra isla, b) fin de semana en alojamiento, c) caja sorpresa.

Esperamos tus respuestas en la siguiente dirección: buzon@barabaracomunicacion.com. Entre todas las respuestas se elegirá una que ganará como premio un billete de ida y vuelta a la isla de El Hierro desde tu isla de residencia (tarifa residente). Muchas gracias. El ganador del mes anterior es Alfredo M. León Pérez.

NOTA: Los correos enviados formarán parte de un fichero propiedad de Bara Bara Comunicación. Puede recibir en el futuro otras comunicaciones de nuestra empresa. Si desea que le excluyamos de este archivo, rogamos nos envíe un correo a Bara Bara Comunicación: comunicacion@barabaracomunicacion.com.



AREHUCAS

AFIRO

Blanco

SELECCIÓN FAMILIAR

AREHUCAS

40% Vol. 70CL

AREHUCAS

12 AÑOS

AÑEJO

SELECCIÓN FAMILIAR

AREHUCAS 12 AÑOS NACE EN LA LEGENDARIA BARRICA MARTÍN, DONDE DESDE EL SIGLO PASADO SE SELECCIONAN LAS MEJORES BARRICAS PARA OBTENER UN PRODUCTO QUE REFLEJA LA PECULIARIDAD DEL MEJOR RUM CUBANO.

AREHUCAS

40% Vol. 70CL

AREHUCAS

18 AÑOS

SELECCIÓN FAMILIAR

AREHUCAS 18 AÑOS NACE EN LA LEGENDARIA BARRICA MARTÍN, DONDE DESDE EL SIGLO PASADO SE SELECCIONAN LAS MEJORES BARRICAS PARA OBTENER UN PRODUCTO QUE REFLEJA LA PECULIARIDAD DEL MEJOR RUM CUBANO.

AREHUCAS

40% Vol. 70CL

‘CULTURA RONERA’: LA NUEVA PLATAFORMA FORMATIVA DE RON AREHUCAS

Grupo Arehucas, empresa centenaria de las Islas Canarias, lleva más de un siglo ofreciendo al consumidor nacional e internacional una gama de productos artesanales basados en la unión de una materia prima de calidad con un cuidadoso añejamiento de sus rones, elaborados con un excepcional aguardiente obtenido directamente de su propia plantación de caña, lo que les permite ofrecer un producto único y de una calidad insuperable.

Fruto de su experiencia a lo largo de estos años, la marca quiere recoger y transmitir todo su conocimiento a través de una nueva plataforma formativa con la que pretende convertirse en un referente a nivel nacional gracias a su programa de «formación ronera». Con esta iniciativa Arehucas enseñará, tanto a profesionales de la hostelería como a clientes y consumidores, la historia del ron y su fuerte vinculación con Canarias, así como sus procesos de elaboración y destilación y

las mil y una posibilidades que este destilado tiene en el mundo de la coctelería.

Óscar Lafuente, embajador de marca de Grupo Arehucas, será el responsable de liderar las formaciones y de mostrar, a través de los distintos canales de comunicación de la marca, recetas de coctelería y curiosidades sobre el ron.

Grupo Arehucas apuesta por la formación a través de una novedosa plataforma ronera no solo con el objetivo de dar a conocer la rica cultura del ron, sino también para acercar y hacer crecer su gama de Selección Familiar, que cuenta actualmente con tres referencias: «Arehucas 18 años», «Arehucas 12 años» y «Arehucas Zafiro».

La plataforma formativa *Cultura Ronera* creará, a través de formaciones, contenido exclusivo y distintas acciones 360°, una auténtica «familia ronera»: el lugar para los amantes del ron.



Para más información,
www.culturaronera.com



Por Francisco Belín
Ilustración por Ilustre Mario

SETAS Y CASTAÑAS, ESA EVOCACIÓN CULINARIA DE MONTE Y ARBOLEDA

«Cocinar con setas es como hacer música». Frase rotunda pronunciada hace ya algún tiempo en tierra canaria (donde abundan variedades óptimas) por uno de los máximos exponentes de la culinaria con los hongos, el chef Miquel Márquez. Es que con esta materia prima de los montes se imagina el comensal las ollas, la plancha, los condumios; sabores minerales que casan con el carácter del otoño. Exponentes de los fogones, como también las castañas, que evocan marmitas, asaderos, brasas y, sobre todo, la fuerza de géneros con duende especial en los platos.

Aquí en Canarias, se dan unos *Boletus edulis* (así como *Boletus pinicola*) dignos de encomio, todo hay que decirlo, aunque hay que reconocer que pocos románticos se echan al monte como en otras latitudes, cesta en mano, para recolectar estas maravillas naturales en matices entre minerales y herbáceos, de texturas tan curiosas y tan apropiadas para fondos, guarniciones, salteados, planchas e, incluso, escabeches y conservas.

Por otro lado, es raro que en la noche de víspera de San Andrés se abra una bodega donde no se asen castañas para acompañar al pescado salado, combinación que, aunque parezca descabellada, es santo y seña de enyesques con el vino nuevo. Solo en la comarca de Acentejo (en Tenerife) se constata la existencia de una treintena de denominaciones, socarronearía incluida: de culo chico, de pico claro, negras, donosas...

Con ambos productos de los montes y las arboledas –por ahí anda también la manzana reineta– no sería difícil recrear la imagen del brujo del personaje uni-

versal de Astérix removiendo el enorme perol con la pócima mágica: así también nos imaginamos, con el *birujo* estacional como compañía, a cocineras y cocineros *amorosando* unas lentejas de Lanzarote con castañas o dorando al punto de color de miel unas setas perfumadas a la vez que carnosas y succulentas.

¿Qué no se habrá contado en Canarias, escrito o cocinado con los hongos y el fruto seco? Los canarios pueden encontrar la castaña en sopa, por ejemplo, como relleno o guarnición y para acompañar los platos de carne, ave o pescado, ya que sirve para realzar los sabores. Cómo no, también en repostería.

Mientras tanto, el ámbito *setícola* canario podría parecer reducido en un principio; sin embargo, en cuanto exploremos una *miaja* saldrán exponentes relevantes en las islas occidentales e, incluso, nos sorprenderemos con las criadas de tierra conejeras y majoreras, una suerte de híbrido entre tubérculo y hongo muy considerado por los cocineros profesionales. La Palma, ojo, es una reserva impresionante

de variedades ampliamente estudiadas por científicos internacionales, lo que da muestra de un valor añadido en el recetario tradicional de esta isla.

La micóloga alemana Rose Marie Dahncke, tras haber estado 70 años dedicada al estudio de las setas, constató que La Palma posee un ecosistema singular en el que se producen de forma natural una gran variedad de setas inmersas en un entorno de gran belleza, descritas en miles de fichas.

El chef Miquel Márquez, uno de los máximos expertos en el tratamiento del género (en elaboraciones tanto tradicionales como de alta cocina), recalca en distintas *masterclasses* a lo largo de los años que nuestra comunidad autónoma «dispone de riquezas increíbles en el campo micológico y que de nosotros, los cocineros y recolectores, justamente retribuidos, depende aprovecharlas en una restauración honorable, amable y gustosa».

-

Setas y hongos constituyen un reto en el conocimiento de recursos gustativos

-

Vamos al otro frente, al de la castaña. Un ejemplo fantástico lo podríamos encontrar en los núcleos poblacionales urbanos, los de nuestras ciudades capitales, por ejemplo: el mundo rural siempre está, de algún modo, representado vivamente en los puestos de castañas asadas. Lo bueno de la entrañable costumbre de consumir el fruto seco es que haga frío y el humilde envoltorio transmita la agradable sensación de calor en las manos.

Bien es verdad que en el Archipiélago no se ha visto que esas posibilidades del

fruto seco, otrora fuente de energía en tiempos de hambrunas sustituyendo incluso a la papa, se tradujera en productos industriales y en una amplia vertiente comercial en *marron glacé*, licores, jaleas...

Valga como ejemplo que en lugares de La Palma se puede probar un conejo con castañas como para dedicarle un poema, al igual que lo merecía una contundente delicia que era el jamón con vino. Se preparaba sobre fuego de troncos de fresno y, a su calor, se hervía un vino de mucho cuerpo con morcillas, nueces, higos y otras frutas, pero, principalmente, castañas. Cuando estaba espesamente oscuro, en él se guisaba el jamón entero durante horas.

Colmenillas, negritas, rebozuelos, trompetas de los muertos, *picornells*, trompetas anaranjadas, *Amanita caesarea*, mocosas blancas y llanegas negras... Setas y hongos que, aun viniendo de otros lugares, constituyen un reto en el conocimiento de recursos gustativos en la restauración. Sin ser necesariamente de kilómetro cero, esta materia prima, que puede traerse deshidratada desde otros puntos de España, proporciona sabrosos platos, incluso tratada con técnicas o recursos exóticos como el caso del wok.

Eso sí: habrá que estar muy atentos, siempre y en todo caso, a las instrucciones estrictas de acopio y consumo ante el potencial riesgo de intoxicación o envenenamiento directo de las temidas *Amanitas phalloides*.

En definitiva, el erizo que guarda el tesoro carnoso y nutritivo tiene mil usos en la cocina tradicional, tanto en guisos como cocidas al vapor, también hervidas (con matalahúva), asadas o tostadas. Estamos en tiempo de castañas y de setas, según haya llovido, de castañeras y de todos los rituales con memoria histórica legada por nuestros antecesores.

AREHUCAS®

SELECCIÓN FAMILIAR

RONES CON HISTORIA

SOMOS UNA DE LAS DESTILERÍAS MÁS ANTIGUAS DE EUROPA



LLEVAMOS ELABORANDO RON EN LA ISLA DE GRAN CANARIA DESDE 1884.



Disfruta de un consumo responsable. 40°



AREHUCAS®

Fundada en 1884

EL COMERCIO VINÍCOLA SE BENEFICIA DEL FIN DEL COVID-19



Desde el segundo trimestre de este año el sector vinícola protagoniza una fuerte escalada que le ha permitido recuperar números anteriores a la pandemia y romper el techo histórico de los 32533,6 millones de euros en junio de este año, según datos publicados por el Observatorio Español del Mercado del Vino (OeMv) a partir de información de aduanas de varios países. Por otra parte, el sector

también se ha aproximado a volúmenes máximos de finales de 2017. En ese sentido, durante los doce meses anteriores se han comercializado hasta 674 millones de litros más y se han añadido 2629 millones de euros más en términos de valor. Además, España ha tenido un papel protagonista como primer exportador mundial con un volumen de 2246,2 millones de litros, un 17% más que en junio de 2020.

EL PLÁTANO DE LA PALMA SERÁ CONGELADO PARA DONARLO

El volcán de Cumbre Vieja de La Palma sigue expulsando lava y cubriendo de ceniza muchos lugares, por lo que la fruta dañada será recogida para su posterior traslado a una planta congeladora y transformadora en Almería.



Una vez allí, se procesará para ser envasada y enviada a bancos de alimentos repartidos por España. El objetivo de esta iniciativa es luchar contra el desperdicio de un producto que, aunque se encuentra en perfecto estado para su consumo, por normativa europea no es apto para ser comercializado por encontrarse dañado, exclusivamente, en su imagen exterior.

Una vez tratada, cortada y envasada, la fruta será donada a comedores sociales, con lo que esta iniciativa permitirá, por un lado, compensar las inevitables pérdidas que están sufriendo actualmente los plataneros palmeros y, por otro, darle al producto una segunda oportunidad y convertirlo en una ayuda para los más necesitados.

'TAPAS POR LA PALMA', UN RETO GASTRONÓMICO PARA AYUDAR A LA ISLA TRAS LA ERUPCIÓN

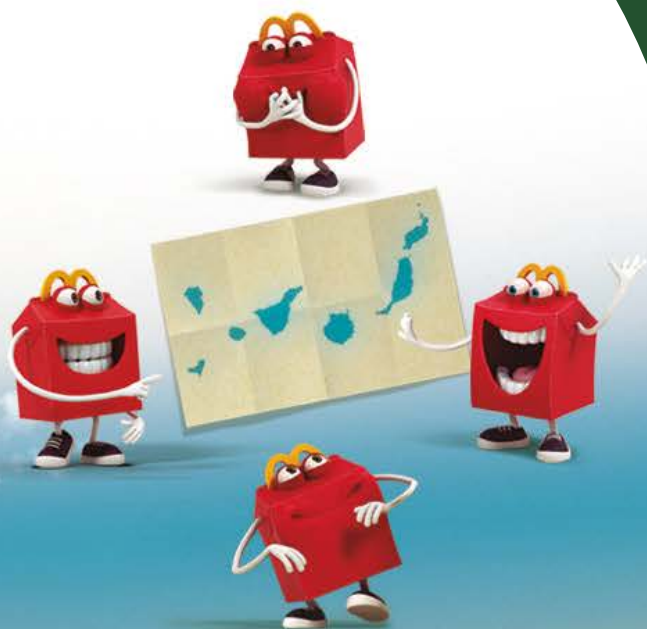


Tapas por La Palma es el nuevo reto gastronómico con el que se pretende recaudar fondos para ayudar a la Isla Bonita. La iniciativa consiste en que los participantes presenten en las redes sociales una tapa fría en un vídeo de menos de un minuto y desafíen a otras tres personas; el objetivo es que la propuesta se haga viral a través de las redes sociales y que todos los participantes, además de cumplir con el reto, puedan hacer donativos.

LA VACA AZUL



En un entorno inmejorable, con vistas al Atlántico y al viejo puerto de El Cotillo, podrá disfrutar de las mejores especialidades de pescado local fresco y mariscos, así como una amplia oferta de sopas, ensaladas, carnes, arroces y postres caseiros. Requena, 9. El Cotillo - Fuerteventura. T. 928 538 685.



Disfruta de nuestras islas
de punta a punta...



CANARIAS



Presente su tarjeta y saldrá ganando

Gane más puntos. Gane prioridad. Ascienda de nivel.

Queremos recordarle cómo sumar puntos para que no deje escapar ni uno. Recuerde presentar siempre su tarjeta BinterMás al volar con Binter, o al reservar los servicios de las empresas asociadas al programa, para poder anotar todos los puntos y disfrutar de todas las ventajas.



Identifíquese como titular

Presente siempre su tarjeta BinterMás para acumular todos los puntos en sus vuelos con Binter y más de 30 empresas asociadas al programa: hoteles, alquiler de coches, combustible...



Utilice sus puntos

Canjee sus puntos en vuelos con Binter o en cualquiera de los servicios que le ofrecen las empresas asociadas, Vivirá experiencias únicas y podrá beneficiarse de descuentos exclusivos por ser titular.



Ascienda de nivel y gane prioridad

Vuele con Binter y verá cómo muy pronto sus ventajas como titular mejoran. Ascienda de nivel, gane prioridad y disfrute de grandes beneficios en sus viajes.

BinterMás

Consulte las condiciones completas de obtención y utilización de puntos en bintermas.com o en el teléfono 922/928 327 700.





Occidental Las Palmas. Gran Canaria

BARCELÓ HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Viaje, alógrese en Barceló y gana el doble. Reserve en los hoteles seleccionados en las islas de Lanzarote, Gran Canaria y Fuerteventura durante el mes de noviembre y gane el doble de puntos con su alojamiento.

Occidental Lanzarote Mar 4* LANZAROTE	175 + 175 puntos/noche
Occidental Las Palmas 4* GRAN CANARIA	170 + 170 puntos/noche
Occidental Jandía Mar 4* FUERTEVENTURA	175 + 175 puntos/noche

barcelo.com
902 101 001

Validez noviembre 2021



Don Gregory by Dunas 4*. Gran Canaria



DUNAS HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2

Durante este mes, multiplique sus puntos alojándose en una selección de hoteles Dunas. Podrá sumar hasta 1000 puntos por noche que podrá canjear por un vuelo interinsular.

Don Gregory 4*	500 + 500 puntos/noche
Maspalomas Resort 4*	500 + 500 puntos/noche

hotelesdunas.com
902 142 828

Validez noviembre 2021

MARINA BAYVIEW

SUME PUNTOS x2

Marina Gran Canaria le invita a sumar el doble de puntos y disfrutar de un gran destino para sus vacaciones, el hotel Marina Bayview, en el corazón del muelle de Puerto Rico.

Marina Bayview	215 + 215 puntos/noche
-----------------------	-------------------------------

marinagrancanaria.com
928 153 015

Validez noviembre 2021



IFA Altamarena by Lopesan Hotels. Fuerteventura



Abora Catarina by Lopesan Hotels. Gran Canaria

LOPESAN HOTEL GROUP

ESPECIAL | 15% DTO. ADICIONAL O EN PUNTOS BINTERMÁS

Aproveche la promoción que le ofrece la cadena Lopesan y beneficie de un 15% de descuento en puntos o de un descuento directo adicional utilizando el código **BMASNOV21**. Seleccione uno de los siguientes hoteles y reserve a través de lopesan.com.

Hoteles en promoción

Abora Catarina by Lopesan Hotels

IFA Altamarena by Lopesan Hotels

Código: **BMASNOV21**

15% descuento directo

15% descuento directo

15% dto. Puntos BinterMás

ahora 11.050 puntos/noche

ahora 11.050 puntos/noche

Reserve en

lopesan.com

902 450 010

CONDICIONES: Válido para reservas hasta el 30/11 y estancias del 01/11/2021 al 30/04/2022. Imprescindible presentar su tarjeta BinterMás en el *check-in* para acogerse al descuento. No acumulable a otros códigos promocionales, ni al descuento de residente canario. Sujeto a disponibilidad.

Escapada Romántica

La Gomera

3500
+123
€

✈️
+
🏠
+
❤️

Puntos BinterMás desde 123€ por persona

Vuelo + Hotel 4* + Detalles Románticos

Hotel Jardín Tecina La Gomera 4*

3 días/ 2 noches

Doble

Alojamiento y desayuno

Incluye:

- Botella de cava en la habitación
- Cobertura "dulces sueños"
- Desayuno continental en la habitación, etc.

BinterMás

Precio por persona residente canario. Válido para compras hasta 30/11 y disfrutar hasta 31/01/22. Plazas Limitadas.

Compra on-line o llama
al 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:
canariasviaja.com

UN MUNDO DE VENTAJAS, EN MÁS DE 30 EMPRESAS ASOCIADAS...

BinterMás

VUELOS

Binter

BINTER
922/928 327 700
bintercanarias.com
Obtención: de 100 a 1000 puntos

canariasviaja.com

VUELOS + HOTEL

CANARIASVIAJA
922 24 81 61
canariasviaja.com
Obtención: 1 punto por 1 €

IBERIA

IBERIA
902 400 500
iberia.com
Obtención: de 75 a 300 puntos

ALQUILER DE COCHES

CICAR

928 822 900
cicar.com
Obtención: de 40 a 100 puntos

AVIS

AVIS
902 135 531
avis.es
Obtención: de 50 a 75 puntos

BIENESTAR

Las Canteras

TALASOTERAPIA LAS CANTERAS
928 271 170
talasoterapialascanteras.com
Obtención: 40 puntos/circuito

ESTACIONES DE SERVICIO

DISA

DISA
901 101 016
disagrupo.es
Obtención: hasta 50 puntos

COMPRAS

CANARIENSIS

CANARIENSIS
900 252 423
aldeasa.com
Obtención: 120 puntos por 30 €

GOLF

C. B. Cortijo

EL CORTIJO CLUB DE CAMPO
928 711 111
elcortijo.es
Obtención: de 100 a 200 puntos

Puerteventura

GOLF CLUB FUERTEVENTURA
928 160 034
fuerteventuragolfclub.com
Obtención: de 100 a 200 puntos

SALOBRE

SALOBRE GOLF RESORT
928 94 30 04
salobregolfresort.com
Obtención: 100 puntos

SOCIAL

unicef

UNICEF
928 269 293
unicef.es
Donación de 300 o 500 puntos

ALOJAMIENTOS

ARRECIFE GRAN HOTEL & SPA

ARRECIFE GRAN HOTEL & SPA
928 800 000
aghotelspa.com
Obtención: 300 puntos

Barceló

BARCELÓ HOTEL GROUP
902 101 001
barcelo.com
Obtención: de 125 a 400 puntos

BUENDÍA

BUENDÍA CORRALEJO NOHOTEL
928 943 027
buendiacorralejo.com
Obtención: 215 puntos

beCordial

HOTEL CORDIAL MOGAN PLAYA
928 143 393
becordial.com
Obtención: 470 puntos

DREAMPLACE

DREAMPLACE HOTELS & RESORTS
902 210 902
dreamplacehotels.com
Obtención: de 200 a 600 puntos

DUNAS

DUNAS HOTELS & RESORTS
902 142 828
hotelesdunas.com
Obtención: de 300 a 500 puntos

GLORIA

GLORIA THALASSO & HOTELS
928 128 505
gloriapalaceth.com
Obtención: de 300 a 430 puntos

GOLD BY MARINA

GOLD BY MARINA
928 948 555
goldbymarina.com
Obtención: 215 puntos

Gran Hotel Bahía Real

GRAN HOTEL BAHÍA REAL
928 537 153
atlantisbahiaREAL.com
Obtención: 600 puntos

H10

H10 HOTELS
900 444 466
h10hotels.com
Obtención: de 250 a 420 puntos

Elba

HOTELES ELBA
902 172 182
hoteleselba.com
Obtención: de 140 a 800 puntos

HOTEL PARQUE TROPICAL

HOTEL PARQUE TROPICAL
928 774 012
hotelparquetropical.com
Obtención: 200 puntos

IBEROSTAR

IBEROSTAR HOTELS & RESORTS
902 995 555
iberostar.com
Obtención: de 100 a 200 puntos

LOPESAN

LOPESAN HOTELS & RESORTS
902 450 010
lopesan.com
Obtención: de 150 a 325 puntos

MARINA GRAN CANARIA

MARINA GRAN CANARIA
928 153 015
marinagrancanaria.com
Obtención: 215 puntos

MELIÁ

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL
912 764 747
melia.com
Obtención: de 100 a 200 puntos

R2

R2 HOTELS
928 546 054
r2hotels.com
Obtención: de 200 a 300 puntos

SALOBRE

SALOBRE HOTEL RESORT
928 943 000
salobrehotel.com
Obtención: 340 puntos

Sheraton

SHERATON FUERTEVENTURA BEACH, GOLF & SPA RESORT
928 495 100
sheraton.com/fuerteventura
Obtención: 640 puntos

VILA BALEIRA

VILA BALEIRA
+351 291 980 800
vilabaleira.com
Obtención: 165 puntos

Puede consultar las condiciones completas de obtención y utilización de puntos en bintermas.com o en el 922/928 327 700.

Entretenimiento a bordo

Disfruta de nuestro servicio de entretenimiento a bordo siguiendo estos sencillos pasos:

1.



Activa el modo avión de tu smartphone o tablet

2.



Conéctate a la red wifi «Binter-Onboard»

3.



Entra en tu navegador y accede a airfi.aero

4.



Navega por las diferentes secciones

Descubre el nuevo contenido:



Películas y series



Periódicos locales y revistas



Dibujos infantiles



Juegos

... y mucho más

Binter
Volamos por ti



@jorgehrlpgc



@artic_2.0



@lauryy95



@ChusBatista

#VOLANDOCONBINTER

¿Quieres compartir tu experiencia Binter?

Si eres de los que disfrutan del paisaje a bordo, comparte en redes sociales tus imágenes con la etiqueta #VolandoconBinter. Publicaremos las mejores fotografías en nuestra revista y en Facebook, Twitter e Instagram. Recuerda etiquetarnos. ¡Felices vuelos!

f /bintercanarias

@binternt

@bintercanarias



INTERINSULARES

ISLAS CANARIAS: El Hierro, La Palma, La Gomera, Tenerife, Gran Canaria, Fuerteventura, Lanzarote y La Graciosa

MADEIRA: Porto Santo

NACIONALES

Asturias – Martes, miércoles, jueves, viernes y domingos

Mallorca – Lunes, martes, miércoles, jueves, viernes y sábados

Murcia – Martes, jueves y sábados

Pamplona – Martes, viernes y domingos

Vigo – Miércoles, jueves, viernes, sábados y domingos

Zaragoza – Lunes, miércoles, viernes y domingos

Jerez de la Frontera – Lunes y viernes

Santander – Lunes, miércoles, jueves y domingos

Vitoria-Gasteiz – Sábados y domingos

INTERNACIONALES

Toulouse – Martes y sábados

Lille – Lunes y jueves

Marsella – Miércoles

Venecia – Lunes y viernes

Turín – Martes y sábados

Madeira – Martes, jueves, sábados y domingos

Nuakchot – Miércoles y sábados

Agadir – Lunes

Dakar – Lunes y jueves

El Aaiún – Martes y sábados

Marrakech

Cabo Verde

Banjul

Dajla

Casablanca

Consulta las últimas actualizaciones en nuestra web, APP y redes sociales.

Volamos ✈️
por ti

Binter

Vuela directo a

SANTANDER

Descubre Cantabria

Cantabria
Infinita

Nuevas contrataciones

Seguro de Coche al mejor precio

Incendio y robo **gratis***

Hasta **31** diciembre

*Ver condiciones en mutuatfe.es



**Se hace camino
al rodar**

Sabiduría popular



Mutua Tinerfeña
SEGUROS